

POUR QU'IL DÉVELOPPE UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS



L'ENFANT A UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS LORSQUE:

- Il mange quand il a faim et il arrête quand il n'a plus faim.
- Il a une opinion positive des aliments.

LES MOTS CLÉS D'UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS

Amour: Parlez des aliments nourrissants que vous aimez.

Plaisir: Rendez les repas agréables.

Respect: Laissez l'enfant écouter son ventre pour savoir quelle quantité manger.

Vérité: Dites à l'enfant ce qui se trouve dans son assiette sans mentir.

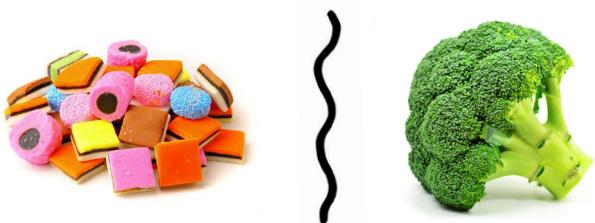
Patience: Laissez l'enfant découvrir les aliments à son rythme.

ÉVITER DE DONNER DES ALIMENTS POUR CONSOLER, CALMER, RÉCONFORTER, FÉLICITER OU RÉCOMPENSER.

- Les aliments sont pour NOURRIR. Pour d'autres raisons, utilisez des moyens non alimentaires.

ÉVITER DE CLASSER LES ALIMENTS EN BONS/MAUVAIS OU SANTÉ/PAS SANTÉ.

- Vous pouvez dire qu'il y a des aliments plus nourrissants que d'autres et expliquer que c'est pour cela qu'on les mange plus souvent.



À ÉVITER:

ÉVITER DE FORCER OU RESTREINDRE.

- C'est frustrant et ça empêche l'enfant d'écouter ses réels besoins.

ÉVITER DE DIRE QUE CERTAINS ALIMENTS FONT GROSSIR.

- Dites plutôt qu'ils l'aident à grandir et avoir de l'énergie.



ÉVITER D'INTERDIRE DES ALIMENTS.

- Mangez un peu de tout avec lui, même des aliments moins nourrissants à l'occasion. Interdire pourrait l'inciter à se cacher pour manger ou prendre des grandes quantités dès qu'il a en a l'occasion.

